

COMO GANHAR MÚSCULOS

- ComoGanharMUSCULOS.com



MINI EBOOK GRATUITO

SEU OBJETIVO ALCANÇADO



COMO GANHAR MUSCULOS



Copyright - www.ComoGanharMUSCULOS.com

Este é ebook é livre, e pode ser usado por você como quiser, pode distribuir, pode mandar para seus amigos, claro desde que não seja alterado o conteúdo.

www.ComoGanharMUSCULOS.com

Este é um mini ebook de **BRINDE** entregue a você por ter visitado o site do Mega Curso “**Como Ganhar Músculos**”.

Para que você compreenda perfeitamente estas informações não deixe de estudar todo o curso completo.

Valeu, até mais...

www.ComoGanharMUSCULOS.com

O cliente é totalmente responsável pela sua própria saúde e pelas decisões que vai tomar, o sistema **COMO GANHAR MÚSCULOS** não se responsabiliza por suas decisões.

Recomendamos fortemente consultas a profissionais da saúde antes de iniciar qualquer treino ou dieta.



COMO GANHAR MUSCULOS



A DIETA METABÓLICA.....	4
O QUE É A DIETA METABÓLICA.....	6
COMO FAZER A DIETA METABÓLICA.....	8
QUAIS GORDURAS POSSO USAR	14
RESOLVENDO PROBLEMAS	14
SUPLEMENTOS NECESSÁRIOS	15
TREINO COM PESOS.....	16
TREINO CARDIO	16
CONCLUSÃO.....	16
O TREINO X-REP REVELADO	18
CONCEITO DE X-REP.....	20
O TREINO	24
RECEITAS PARA GANHAR MASSA MUSCULAR.....	32
SANDUÍCHE DE PEITO DE FRANGO	33
HAMBÚRGUER ANABÓLICO	34
SANDUÍCHE DE PEITO DE FRANGO	36
SUPER FRANGO.....	37





A DIETA METABÓLICA

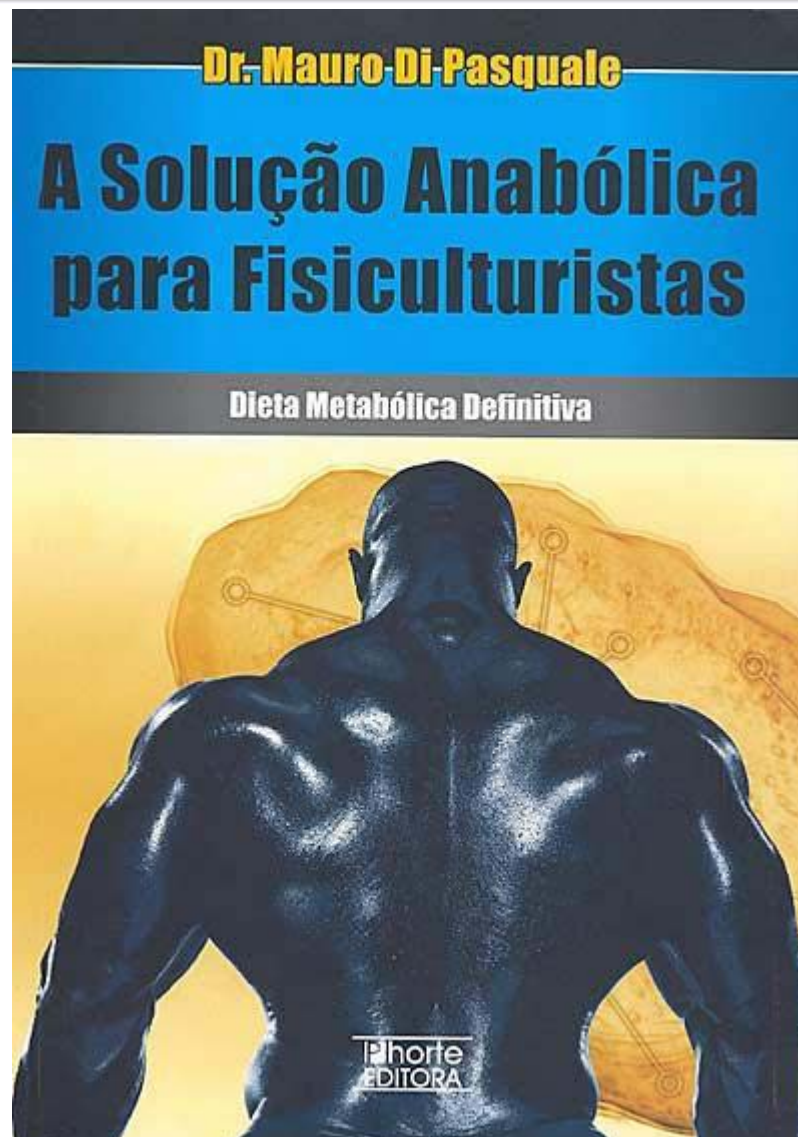
O Ebook de hoje trás uma matéria EXCEPCIONAL sobre uma dieta que você provavelmente não conhece e vai considerar muito, muito, muito estranha. Trata-se da DIETA METABÓLICA (Metabolic Diet), ou “DM”, utilizada, criada, desenvolvida e aperfeiçoada pelo médico Dr. Mauro Di Pasquale.

Mauro Di Pasquale é canadense, especializado em medicina do esporte, e auxilia pessoas a perder peso e se manterem em forma há quase 40 anos. Foi atleta de nível mundial por 15 anos e professor da Universidade de Toronto por mais de uma década e, durante sua carreira, tem escrito vários livros e centenas de artigos sobre perda de peso, ganho de músculos, nutrição, em diversos jornais e revistas do mundo todo. Hoje é considerado um dos maiores especialistas em sua área.

Este artigo é um resumo com todos os conceitos importantes da dieta que constam no livro “A SOLUÇÃO ANABÓLICA PARA FISICULTURISTAS - DIETA METABÓLICA DEFINITIVA”.

Trata-se de um importante livro que pode ser comprado em várias livrarias, como Saraiva, Siciliano, etc. Você encontra também na internet a um preço bem acessível.

COMO GANHAR MUSCULOS



A DM trata da manipulação da massa corporal magra e da gordura corporal. Isso pode ser realizado por mudanças metabólicas e pela alteração dos hormônios anabólicos (testosterona) e catabólicos (cortisol) do organismo e dos fatores de crescimento (GH).

Porém, é mais do que apenas a melhor maneira natural para se alcançar os objetivos na musculação. Ao duplicar muito do que as pessoas ganham com o uso de





ergogênicos e suplementos que modificam a composição corporal (PH's), a DM é uma alternativa segura, eficiente e natural no uso desses suplementos.

É uma alternativa viável para a perda de gordura e o crescimento muscular de forma expressiva, e sem efeitos colaterais.

O QUE É A DIETA METABÓLICA?

Simplemente a DM é constituída de muita proteína, muita gordura, e pouquíssimo carboidrato. Isso mesmo, ela vai contra tudo o que você aprendeu até hoje sobre alimentação para ganho de massa e perda de gordura.

Lembra-se daquela dieta básica? Batata doce, peito de frango grelhado, ovos e brócolis? Pois então, ela não existe mais.

Os carboidratos foram retirados quase completamente, e as gorduras foram colocadas em seu lugar.

Você pode estar se perguntando: como vou perder gordura comendo muita gordura? Este é um paradoxo muito interessante, que vamos explicar agora.

Quando o seu corpo está abastecido de carboidratos, a insulina tende a ter níveis em seu corpo



COMO GANHAR MUSCULOS



que flutuam para maior ou menor concentração. Estas flutuações são prejudiciais para seu organismo, pois com elas você acaba retendo muita gordura em seu corpo.

Vamos dizer que você esteja fazendo um OFF pesado, está comendo muita proteína, muito carboidrato e pouca gordura. Vai perceber que em semanas você vai ganhar barriga... Não é mesmo? Tudo bem, você também ganhou músculos, mas ganhou barriga e não vai poder mais tirar sua camisa na praia... Triste não?

A dieta metabólica sugere algo melhor e inovador. Retirando os carboidratos de sua dieta, você mantém os níveis de insulina em seu corpo estáveis e muito baixos, fazendo com que a retenção de gordura seja mínima, assim como a retenção de líquidos.

Além disso, você obriga seu corpo a usar as gorduras como fonte de energia, e não mais os carboidratos. As gorduras possuem forte ação anticatabólica, e protegem os músculos de forma muito mais eficiente do que os carboidratos.

Além de tudo isso, este processo metabólico aumenta **NATURALMENTE** seus níveis de testosterona e GH, e decresce os níveis de cortisol, simulando assim esteróides anabolizantes em seu corpo. Tudo naturalmente.





E quando você quer definir, o que você aprendeu a fazer? Muita proteína, pouco carboidrato e pouca gordura. Resultado? Perda de gordura e também perda de volume. Você lutou tanto em seu OFF para ganhar músculos, e agora na dieta para perda de gordura, você perde praticamente todo o seu volume!

Com a DM isso não acontece, porque tanto no OFF quanto no ON você estará queimando gorduras. Você cresce seco!

COMO FAZER A DIETA METABÓLICA

1) Primeira fase

Comece na segunda-feira.

O principal objetivo da dieta é ter 3g de proteína por quilograma corporal, 30g de carboidratos ao longo do dia, e o restante das calorias totalmente em gorduras.

Por exemplo: uma dieta com 3000kcal para uma pessoa com 75kg deverá ter:

- 225g de proteínas = $75\text{kg} \times 3\text{g}$ (900kcal)
- 30g de carboidratos (120kcal)

$$900 + 120 = 1020\text{kcal}$$



COMO GANHAR MUSCULOS



$3000\text{kcal} - 1020\text{kcal} = 1980\text{kcal}$ somente de gorduras

1980kcal em gorduras representam 220g de gorduras ao longo do dia ($1980 \div 9$).

Lembrando que as proteínas possuem 4kcal por grama, assim como os carboidratos. As gorduras possuem 9kcal por grama.

Então, ficou assim:

- 225g de proteínas
- 30g de carboidratos
- 220g de gorduras

Esta dieta deverá ser mantida por 12 dias consecutivos. Vamos chamar este esquema de A.

É preciso ficar muito atento aos valores nutricionais de tudo o que você consome, para não ultrapassar as 30g de carboidratos diárias. Só para efeito de comparação, UM pão francês possui 30g de carboidratos...

Os alimentos que você pode ter em sua dieta seguem na lista abaixo:

Bife

Salmão



COMO GANHAR MUSCULOS



Frango	Camarão
Anchovas	Atum
Oleos	Ovos
Bacon	Batata Frita
Cordeiro	Sal
Peru	Caça
Queijo	Lagosta
Nozes	Arenque
Maionese	Manteiga
Semente de Girassol	Pastrami
Salsicha	Soda Diet

2) Segunda fase

No dia 13 (sábado) e no dia 14 (domingo), você vai fazer uma recarga de carboidratos. Vamos chamar este esquema de B

Isso significa que você vai poder comer O QUE VOCÊ QUISER. Sorvete? Doce? Pizza? Churrasco com os amigos? Uma cervejinha? Tudo pode!

Logicamente que tudo com moderação, mas o importante é colocar em sua dieta carboidratos simples e



COMO GANHAR MUSCULOS



complexos em todas as suas refeições e acrescentar 1000kcal a 2000kcal nestes dias em sua dieta.

Mantenha uma proporção calórica nestes dias de 50% para carboidratos, 30% para gorduras e 20% para proteínas. Enfim, em cada um dos seus pratos ao longo do dia deverá ter muito carboidrato, moderada gordura e pouca proteína.

A partir do dia 15 (segunda) você vai voltar à dieta do início e vai permanecer nela por 5 dias, ou seja, em A, (até sexta) e vai voltar a fazer a recarga de carboidratos no sábado e no domingo novamente, B. Este ciclo de 5 dias em A / 2 dias em B deve ser mantido por 4 a 6 semanas, até que seu corpo se esteja completamente acostumado a consumir as gorduras como fonte de energia.

Em resumo:

- 12 dias de regime inicial
- 30g de carboidratos por dia
- 3g de proteínas por kg corporal
- Consuma um montante calórico igual a 40x o seu peso corporal. Exemplo, para uma pessoa com 75kg, o consumo deve ser de 3000kcal por dia.
- Passados os 12 dias, faça uma recarga de carboidratos por dois dias.





- No dia 15, volte com a dieta inicial e faça-a 5 dias (segunda até sexta), e nos próximos 2 dias faça a recarga de carboidratos (sábado e domingo) por 4 ou 6 semanas.

3) Terceira fase

Após estas 6 ou 8 semanas, você vai notar que ficou muito musculoso e o melhor de tudo, DEFINIDO. Este é o milagre da DM, você ganha músculos e queima gorduras com uma facilidade acima do normal, porque acostumou seu corpo a usar a gordura como fonte de energia principal, e aumentou os níveis hormonais de seu corpo fazendo com que você ganhasse mais massa muscular, com mais qualidade e densidade.

Está na hora de ganhar músculos agora, ficar gigante... Nesta fase, é natural ganhar também um pouco de gorduras, mas você não vai ganhar muitas, porque seus níveis de insulina continuaram baixos, e você vai fazer as recargas de carboidratos para ganhar massa e mais energia.

Continue fazendo o esquema de 5 dias em A (muita proteína e gordura, 30g de carboidratos) e 2 dias em B (muito carboidrato, moderada gordura, pouca proteína).

O que vai mudar agora é o montante calórico que você vai consumir nos dias em A. Aumente para 55x o seu



COMO GANHAR MUSCULOS



peso corporal para alcançar o valor calórico ideal. Exemplo, uma pessoa com 75kg deverá consumir nos dias em A um valor próximo a 4125kcal. Nos dias em B deverá também aumentar em 1000kcal e 2000kcal por dia.

Você deve continuar com esta dieta até seu espelho dizer chega. Isto é, até você sentir que realmente ganhou muita massa muscular, e também gordura corpora, e agora precisa definir.

4) Quarta fase

Hora de definir. Continue com o mesmo esquema, 5 dias em A e 2 dias em B, no entanto, você vai começar a reduzir o montante calórico diária em 100kcal por dia, até atingir o valor inicial de 40x o seu peso corporal. Exemplo, para uma pessoa com 75kg que começou com 3000kcal, depois fez a terceira fase para ganhar massa com 4125kcal, deverá diminuir a cada dia 100kcal até atingir novamente 3000kcal. Isso vai levar 12 dias no total (para esta pessoa), e deverá continuar neste esquema até sentir-se bem com seu corpo.

Após terminar os cinco períodos, o melhor é voltar com sua dieta habitual por 1 semana, depois começar novamente a DM a partir da primeira fase, com 12 dias de confinamento...



COMO GANHAR MUSCULOS



QUAIS GORDURAS VOCÊ DEVE USAR

As melhores gorduras para serem usadas em sua dieta são:

Azeite de oliva extra virgem (prensado a frio)

Óleo de prímula

Gorduras vindas das carnes, dos ovos e dos queijos

Gorduras vindas das carnes de porco

Sabe aquela margarina que você usava? Não use mais. As piores gorduras que você pode ter em sua dieta são as hidrogenadas e as gorduras trans. Tenha em sua dieta somente gorduras monoinsaturadas e poliinsaturadas.

RESOLVENDO PROBLEMAS

“Comecei a dieta e estou sentindo fome”.

É natural sentir fome nos primeiros dias, não se preocupe. Coma de 3h em 3h e mantenha-se focado em seu objetivo. Nas próximas semanas tudo tende a se estabilizar. Caso não se estabilize, é muito provável que você não esteja consumindo a quantidade calórica necessária.

“Não estou conseguindo fazer a dieta. Sinto-me sem energia”.



COMO GANHAR MUSCULOS



Tente acrescentar 30g de carboidratos à dieta e veja se fica bem. Caso não fique bem, acrescente mais 30g somente até somar no total 120g. É muito difícil uma pessoa não se adaptar aos 30g diários, mas caso você seja uma pessoa dessas, faça isso.

“Sinto que estou com intestino preso.”

É natural. Tome um suplemento rico em fibras insolúveis. Cuidado com a quantidade de carboidratos presentes no suplemento.

“Na fase B, sinto que fiquei inchado demais e ganhei muito peso.”

Diminua então a fase B para apenas 1 dia, ou diminua o montante calórico que você está consumindo nestes dois dias. Controle os doces, os açúcares simples em geral.

SUPLEMENTOS NECESSÁRIOS

Como a dieta metabólica limita o consumo de carboidratos, o melhor é você comprar um whey protein isolado e usar 45g a 60g no pós-treino com uma dose de BCAA e uma de Glutamina. A Glutamina também deve ser utilizada antes de dormir. Um polivitamínico também é recomendado de 12h em 12h, assim como 1g de vitamina C e 1g de cálcio.



COMO GANHAR MUSCULOS



TREINO COM PESOS

O melhor treino, para qualquer dieta, é um treino INTENSIVO. Preocupe-se em trabalhar sempre os grandes grupos musculares de seu corpo. Você pode usar o método de treino atual, ou qualquer outro método, desde que seja focado na intensidade.

TREINO CARDIOVASCULAR

Aliando a dieta metabólica a um treino cardiovascular na semana você vai conseguir definição máxima, acredite.

Na terceira fase, limite a atividade para apenas 3x na semana. Na quarta fase aumente para 7x na semana.

Como você já sabe, o melhor treino cardiovascular para queimar gorduras é o HIIT na bicicleta ergométrica ou na esteira, em jejum, por 20min ou 30min.

CONCLUSÕES

A proposta da DM é fazer com que você tenha um máximo ganho de massa muscular magra, e uma perda de gordura máxima também.

Ela é ideal para fisiculturistas, pessoas que querem perder gorduras rapidamente, e amantes da musculação, uma vez que aumenta os níveis dos hormônios no corpo, de forma natural, e reduz drasticamente as gorduras e hormônios que catabolizam a massa magra.



COMO GANHAR MUSCULOS



Caso você tenha interesse em começar esta dieta, é muito importante que você entenda o que está colocando em seu prato, a quantidade calórica exata de cada refeição, e o mais importante, o quanto de carboidratos você está realmente comendo no dia. Lembre-se, um copo de refrigerante pode colocar sua dieta abaixo...

É de extrema importância também que você compre o livro, porque este artigo é apenas um resumo para que você entenda a dieta e possa começar imediatamente.

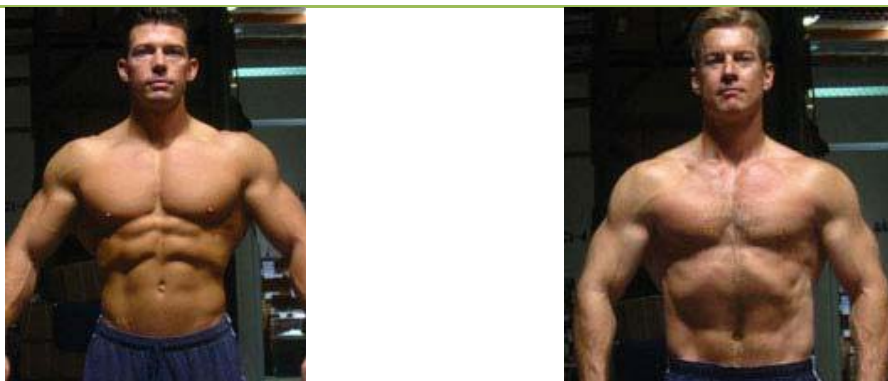
Algumas passagens importantes do livro não foram citadas, para proteger os direitos do autor.





O TREINO X-REP REVELADO!

Jonathan Lawson e Steve Holman trabalham há mais de 10 anos na IRON MAN MAGAZINE, uma das maiores publicações sobre musculação nos Estados Unidos.



Jonathan Lawson e Steve Holman.
Fotos tiradas no final de Maio de 2004.

Steve possui mais de 30 anos de treino, e Jonathan mais de 15 anos. Ambos estudaram muitos treinos e técnicas tanto para ganho de massa muscular, quanto para definição. Analisaram também grandes fisiculturistas, como Ronnie Coleman, o mestre Arnold, Jay Cutler, entre outros, e começaram a perceber alguns movimentos interessantes que estes fisiculturistas faziam em seus treinos...

Pois bem, após terem comparado muitos estudos e resultados de praticantes de musculação, eles construíram o programa de treino ideal. Perceberam muitas particularidades que ocorrem em diferentes

COMO GANHAR MUSCULOS



exercícios e no recrutamento de diferentes fibras musculares.

Ambos, no princípio, acharam que seria mais um treino que eles colocariam à prova, como muitos outros treinos que eles experimentaram. Ambos, nunca foram usuários de esteróides anabolizantes, no entanto, sempre usaram os melhores suplementos nutricionais.

Em apenas 1 mês de treino, vou repetir porque este período é mesmo extremamente curto: 1 MÊS (4 SEMANAS)!!! Os dois tiveram resultados absurdos em ganhos de massa muscular e definição.

As fotos abaixo falam mais do que minhas palavras...



COMO GANHAR MUSCULOS



Vou pedir para que o leitor reveja as primeiras fotos deles e depois veja novamente as fotos da evolução.

Fantástico, não? Você agora deve estar se perguntando, “Como eles conseguiram isso???”.

Calma, calma... Nós vamos explicar, mas antes vamos explicar o que estes dois sortudos enxergaram nos treinos dos mega monsters freaks...

O CONCEITO X-REP

X-REP trata-se de um pequeno número de repetições, entre 3 a 7 repetições, em curtíssima amplitude, cerca de no máximo 15 centímetros de



COMO GANHAR MUSCULOS



amplitude, realizadas após a falha muscular concêntrica, no ponto onde os músculos usam a força máxima para execução do exercício. São como repetições em forma de pulso, ou como pequenas repetições parciais.

Exemplificando na Rosca Direta:

1) Faça o movimento da rosca direta com amplitude total até falhar entre a 7 e a 9 repetição.

2) Atingindo a falha muscular, mantenha a carga estabilizada no meio da execução (parte em que a sua força é mais requisitada no exercício)

3) Faça agora 4 a 7 pequenas repetições em forma de pulso, com pequena amplitude, como se estivesse fazendo repetições parciais.*

4) Terminado, sinta que seu bíceps está queimando. Alongue e contraia o bíceps. Descanse pó 90s para repetir a série.

Isto é X-REP!

*Alguns exercícios possuem DROP-SET. Você deve fazer as X-REP's em ambas as séries do DROP-SET. Você entenderá isso mais para frente...

Jonathan e Steve viram que muitos fisiculturistas usavam esta técnica simplesmente porque deixavam os músculos doloridos, ou na tentativa de continuar fazendo o exercício até atingir o número de repetições



COMO GANHAR MUSCULOS



estabelecido. Por exemplo, o pequeno Coleman, estava na sua oitava repetição de supino reto, mas não estava mais agüentando e também não queria pedir ajuda para o seu parceiro – saiba que o pequeno Coleman é um cara muito orgulhoso –, ele então fazia pequenas repetições até atingir o protocolo de 12 repetições... Coleman usou o X-REP sem saber...

Estes pulsos no final da repetição possuem uma forte influência no crescimento muscular, uma vez que eles ajudam a destruir as fibras musculares que não foram atingidas no movimento com amplitude total.

Se o leitor ainda não sabe, vai ficar sabendo que exercícios com pequenas repetições, entre 3 e 6, recrutam fibras musculares ligadas á força, já repetições entre 8 e 15, além destas fibras, pegam as fibras vermelhas. Na tentativa de causar um grande estrago em todas as fibras musculares, é bem conveniente continuar o exercício após a falha muscular. A falha acontece porque o seu sistema nervoso falha também, e manter o exercício com pequenos pulsos (que queimam pra valer), continuam a minar suas fibras musculares.

Além disso, os contínuos pulsos também ajudam a maximizar a liberação de GH natural para o corpo. Veja abaixo um trecho de uma entrevista que Jonathan deu a um site de musculação:



COMO GANHAR MUSCULOS



“Entrevistador: Você mencionou que o X-REP ajuda a aumentar a produção de GH. Explique melhor este fenômeno.

Jonathan: Sim, é verdade. A pesquisa mostrou que o músculo queimando altera o pH do sangue, que pode causar aumento de GH. E, acreditem, X-REP queima pra valer. Se você pensar bem, é muito difícil conseguir queimar músculo em exercícios compostos apenas por ir à falha muscular. Você deve ir além da falha.

Adicionar X-Rep's, ajuda a bombear uma maior produção de GH. E se você fizer X-Rep's em exercícios básicos, que recrutam grandes grupos musculares, você também vai experimentar aumento de testosterona, ou seja, você recebe uma dose dupla de hormônios anabólicos!

Ainda assim, penso que a principal razão X-REP funcionar é que eles permitem obter a falha no sistema nervoso e continuam a insistir no músculo, em seu ponto de geração de força máxima. GH então é um bônus - e eu tenho certeza que é o que está nos ajudando a permanecer definidos.

GH tem se mostrado um poderoso queimador de gordura. Eu tenho que dizer que é estranho ver as veias em meus braços, quando está frio lá fora. Estou acostumado a ser muito mais magro no inverno...”





Existem muitos outros conceitos mais técnicos que envolvem este treino, mas que deixaremos de lado, pois o nosso propósito por aqui não é chatear você com termos mais técnicos...

O TREINO X-REP

Na seqüência, vamos mostrar um treino bem eficiente no estilo X-REP. Trata-se de uma rotina para 5 dias de treino, com 2 dias de descanso. A rotina é completa, e apta para quem já tem um bom nível muscular, com mais de 2 anos de treino.

O livro dos autores possui outros treinos, tanto para iniciantes em musculação, quanto para atletas mais maduros. No entanto, como queremos preservar os direitos autorais, não iremos publicar aqui de forma integral o método, uma vez que ele é comercializado no site <http://www.x-rep.com>

Observações preliminares

- Faça as X-REP's no final de cada repetição que exigir o método, somente após atingir a falha muscular. Faça apenas entre 4 a 7 repetições. Concentre-se na porção do exercício em que você mais tende a injetar sua força. Indicaremos esta porção em cada exercício.



COMO GANHAR MUSCULOS



- Descanse apenas 90s entre as séries e os exercícios.
- Atinja a falha muscular em todas as séries de todos os exercícios.

Exercícios que são feitos no estilo DROP-SET* possuem 2 intervalos de repetições, que devem ser obedecidos.

* Se você não sabe ainda, DROP-SET significa você ir até a falha muscular no primeiro intervalo de repetições, descer a carga, descansando somente o tempo que você leva para descer a carga, e continuar o exercício até falhar no segundo intervalo de repetições. Em ambos os intervalos, deve fazer as X-REP's.

PARA TER ACESSO A TODO O CONTEÚDO DE VIDEOS E
IMAGENS DOS EXERCÍCIOS ACESSE:
[HTTP://WWW.COMOGANHARMUSCULOS.COM](http://www.comoganharmusculos.com)

DIA 1 – Ombros, Tríceps e Bíceps

DESENVOLVIMENTO MILITAR

- 1 série de aquecimento (50% de carga);
- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

LEVANTAMENTO LATERAL UNILATERAL INCLINADO

- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)





REMADA ALTA COM HATERES – DROP SET

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (X-REP no topo)

TRÍCEPS TESTA DECLINADO

- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

TRÍCEPS FRANCÊS

- 2 séries de 7 a 9 repetições (sem X-REP)

COICES – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (sem X-REP)

PUXADOR COM PALMAS PARA FACE

- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

ROSCA DIRETA INCLINADA COM HALTERES

- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

ROSCA CONCENTRADA – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (X-REP no topo)

DIA 2 – Pernas, Panturrilhas, Lombar e Abdômen

COMO GANHAR MUSCULOS



AGACHAMENTO HACK

- 1 série de aquecimento 50% da carga
- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

AGACHAMENTO SMITH

- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

MESA EXTENSORA

- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP no topo)

GÊMEOS NO LEG PRESS

- 2 séries de 18 a 20 repetições (X-REP na fase inferior)

GÊMEOS EM PÉ – DROP SETS

- 3 séries de 10 a 12 / 6 A 8 repetições (X-REP no topo)

LEVANTAMENTO TERRA

- 2 séries de 10 a 12 / 6 A 8 repetições (sem X-REP)

ABDOMINAL

- 2 séries de 10 a 12 / 6 A 8 repetições (X-REP na fase média)

ABDOMINAL NA MAQUINA – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (sem X-REP)

COMO GANHAR MUSCULOS



DIA 3 – Descanso e Treino Aeróbico

Você pode fazer um treino aeróbico de 60 minutos de duração.

DIA 4 – Peito e Antebraço

SUPINO RETO

- 1 serie de aquecimento 50% da carga
- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

CROSSOVER – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (X-REP na fase inferior)

SUPINO INCLINADO COM HALTERES

- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

CRUCIFIXO INCLINADO COM HALTERES – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (X-REP na fase média)

ROSCA PUNHO INVERTIDA

- 2 séries de 10 a 15 repetições (X-REP no topo)

ROSCA PUNHO

- 2 séries de 10 a 15 repetições (X-REP no topo)

COMO GANHAR MUSCULOS



DIA 5 – Bíceps Femoral, Panturrilhas e Abdômen

AGACHAMENTO SMITH

- 1 serie com 50% da carga utilizada
- 3 séries de 10 a 15 repetições (X-REP na fase média)

STIFF

- 2 séries de 7 a 9 repetições (sem X-REP)

MESA FLEXORA – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (X-REP na fase inferior)

GÊMEOS NO LEGPRESS

- 2 séries de 18 a 20 repetições (X-REP na fase inferior)

GÊMEOS EM PÉ – DROP SETS

- 3 séries de 10 a 12 / 6 a 8 repetições (X-REP no topo)

ABDOMINAL DECLINADO COM PESO

- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

DIA 6 – Costas, Ombros e Bíceps

PUXADOR COM PEGADA “V”

- 2 series de aquecimento com 50% da carga
- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)



PULLOVER

- 2 séries de 7 a 9 repetições (sem X-REP)

REMADA CURVADA COM PEGADA INVERTIDA – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (sem X-REP)

REMADA CURVADA NO BANCO

- 3 séries de 7 a 9 repetições (X-REP no topo)

LEVANTAMENTO LATERAL CURVADO – DROP SET

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (sem X-REP)

REMADA ALTA COM HALTERES

- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP no topo)

ENCOLHIMENTO DE OMBROS COM HALTERES – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (sem X-REP)

ROSCA MARTELO INCLINADA

- 2 séries de 7 a 9 repetições (X-REP na fase média)

ROSCA MARTELO – DROP SETS

- 2 séries de 7 a 9 / 5 a 7 repetições (X-REP no topo)



DIA 7 – Descanso.

CONCLUSÕES

Sem dúvidas, o X-REP cumpre o seu propósito, um treino de alta intensidade que vai realmente fazer os seus músculos queimarem por dentro.

A dieta que os dois idealizadores deste treino fizeram foi hipocalórica (baixas calorias). Se o seu objetivo é definir e ganhar músculos, siga uma dieta semelhante. Mas você também pode seguir uma dieta hipercalórica, caso você queira ficar maior.

Como você pode ver, o treino é completo, pega todas as áreas do corpo. Pode ser realizado por atletas que já possuem um bom conhecimento em musculação e treinam com intensidade há algum tempo.

Não existe publicação semelhante no Brasil. Nada se tem divulgado sobre este método de treino por aqui... Faça uma pequena pesquisa em qualquer buscador e veja por você mesmo. Lógico, você vai encontrar um coisinha ou outra, mas nada como explicamos aqui. O MAX PUMP foi o primeiro a trazer este método traduzido para cá, explicando tudo passo-a-passo, e é por isso que temos um forte compromisso com você em publicar matérias



inovadoras sobre metodologias avançadas de ganho de massa muscular.

RECEITAS ANABÓLICAS PARA GANHAR MASSA MUSCULAR

Que a alimentação é a parte mais importante do seu dia a dia na musculação, isso nós todos já sabemos, mas o problema é que ficar pedindo pra sua mãe cozinhar e ficar fritando bifeinho pra você, ninguém merece...

Por isso resolvi postar aqui algumas receitas anabólicas muito fáceis de preparar e muito nutritivas, mas como bom amigo vou deixar uma dica, visitem o projeto do [Elias Mamam – Clique Aqui Para Conhecer](#) – é simplesmente fantástico, eu uso diariamente e assino em baixo.





SANDUÍCHE DE PEITO DE FRANGO PARA GANHO DE MASSA MAGRA

1 Porção

Ingredientes

- 100g de Peito de Frango Grelhado Desfiado
- 50g de Queijo Cottage
- 2 Folhas de Alface
- 1/2 Tomate Picado
- 1 Ovo Cozido Ralado
- 2 Fatias de Pão de Forma Integral

Modo de Preparo

Insira os 5 primeiros ingredientes no pão de forma de maneira organizada.

Informações Nutricionais

Calorias: 350 | Proteínas: 42,7g | Carboidratos: 29g | Gorduras: 8,5g



HAMBÚRGUER ANABÓLICO

4 Porções

Ingredientes

- 450g de Carne Moída
- 2 Colheres de Sopa de Coalhada
- 1 Colher de Sopa de Pimenta em Pó
- 1/2 Colher de Chá de Alho em Pó
- 1/4 Colher de Chá de Orégano
- 1/2 Colher de Chá Páprica
- 1 Colher de Chá de Cominho
- 1 Colher de Chá de Sal
- 1 Colher de Chá De Pimenta Do Reino
- 1/2 Xícara de Salsinha
- 1/2 Xícara de Cheddar Light

Modo de Preparo

Pré-aqueça uma grelha.

Misture em uma tigela a carne moída, a coalhada e os temperos. Em outra tigela menor, misture a salsinha e o cheddar.

Pegue a carne moída temperada faça 8 hambúrgueres (finos).

Pegue 4 desses hambúrgueres e cubra com a mistura de



COMO GANHAR MUSCULOS



cheddar e salsinha, pegue os outros hambúrgueres restantes e coloque-os sobre os que estão com cheddar.

Aperte as pontas para fazer hambúrgueres recheados. Coloque-os na grelha e assim que estiverem prontos, sirva-se.

Informações Nutricionais

Calorias: 218 | Proteínas: 28g | Carboidratos: 4,3g | Gorduras: 9g





SANDUÍCHE DE PEITO DE FRANGO PARA GANHO DE MASSA MAGRA

1 Porção

Ingredientes

- 100g de Peito de Frango Grelhado Desfiado
- 50g de Queijo Cottage
- 2 Folhas de Alface
- 1/2 Tomate Picado
- 1 Ovo Cozido Ralado
- 2 Fatias de Pão de Forma Integral

Modo de Preparo

Insira os 5 primeiros ingredientes no pão de forma de maneira organizada.

Informações Nutricionais

Calorias: 350 | Proteínas: 42,7g | Carboidratos: 29g | Gorduras: 8,5g



SUPER FRANGO

2 Porções

Ingredientes

- 3 Colheres de Sopa de Cebola Picada
- 2 Colheres de Sopa de Farinha de Trigo Integral
- 1 Colher de Chá de Sal
- 1 Xícara de Leite Integral
- 250g de Carne de Frango Cozida em Cubos (Escolha sua parte do frango preferida)
- 1 Ovo Cozido Fatiado
- 1 1/3 Xícaras de Espinafre Cozido

Modo de Preparo

Em uma panela, refogue a cebola por cerca de 1 minuto.

Adicione sal, farinha e leite e misture bem. Aumente o fogo e faça a mistura ferver. Vai engrossar bem.

Por fim, adicione frango, ovo e espinafre e esquite até que fique no ponto.

Informações Nutricionais

Calorias: 341 | Proteínas: 47g | Carboidratos: 19,2g | Gorduras: 10g



COMO GANHAR MUSCULOS



As receitas acima foram cedidas pelo Elias, para conhecer centenas de outras receitas [CLIQUE AQUI.](#)





SOBRE O SISTEMA DE TREINOS

“COMO GANHAR MÚSCULOS”

Nossos CURSOS, APOSTILAS, E-BOOKS, VÍDEO AULAS etc. visam sempre informar o cliente, sendo assim, de maneira nenhuma deve-se substituir consultas a médicos, psicólogos, nutricionistas, educadores físicos etc.

Quero também deixar bem claro que cada pessoa tem o organismo único e responde diferente a estímulos musculares e nutricionais, todas as dicas dadas pela nossa equipe são as mais genéricas possíveis, mas o acompanhamento de um médico profissional é extremamente fundamental.

O cliente é totalmente responsável pela sua própria saúde e pelas decisões que vai tomar, o sistema COMO GANHAR MÚSCULOS não se responsabiliza por suas decisões.

Recomendamos consultas a profissionais da saúde antes de iniciar qualquer treino ou dieta.

Atenciosamente,
Equipe **COMO GANHAR MÚSCULOS**

<http://www.comoganharmusculos.com>

